

خستگی (۲)

- به تغذیه خود اهمیت دهید:

۱- تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده و حجم هر وعده را کم کنید. در طول روز حداقل شش وعده غذایی مصرف کنید که حتما در برگیرنده همه گروه‌های غذایی باشند، زیرا هرگونه کمبود مغذی می‌تواند موجب بروز اختلالاتی شود که در تشدید حالت خستگی موثر است. یک رژیم غذایی متنوع و خوب باید شامل پنج گروه اصلی غذایی البته به میزان کافی و متعادل باشد. این گروه‌ها عبارتند از:

شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و میوه‌ها، انواع گوشت‌های قرمز و سفید و حبوبات.

۲- پروتئین‌ها را نادیده نگیرید:

با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب، می‌توان احساس خستگی را کنترل کرد، یا شدت آن را کاهش داد. یکی از مهم‌ترین مواد غذایی که حتما باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد، پروتئین است که می‌تواند از بروز خستگی پیشگیری کند.

بیشتر واکنش‌های شیمیایی بدن و ترکیباتی که در پایانه‌های اعصاب ترشح می‌شود، از جنس پروتئین هستند. به همین دلیل حتما باید به میزان کافی از این مواد غذایی استفاده کرد تا بتوانند چنین ترکیباتی را در بدن بسازند. در شرایطی که این ترکیبات به اندازه کافی ساخته نشود، عضلات تهی می‌شود و در نتیجه فرد احساس خستگی می‌کند. پس توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی پروتئین به میزان کافی استفاده کنید و روزانه در هر سه وعده غذای اصلی این مواد غذایی را بگنجانید. البته نباید تصور کنید فقط گوشت منبع خوب پروتئین است؛ بلکه بهترین پروتئین گیاهی که می‌توان مصرف آن را به افراد توصیه کرد در حبوبات وجود دارد و مصرف یک کاسه عدسی همراه صبحانه یا یک کاسه خوراک لوبیا به عنوان شام می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند. علاوه بر این، مصرف یک وعده پروتئین حیوانی مانند گوشت سفید یا قرمز نیز می‌تواند در تامین این مواد موثر باشد.

شیر و ماست نیز از منابع غنی از پروتئین و اسیدهای آمینه هستند که می‌توانند واکنش‌های اعصاب و عضلات را تنظیم کنند و سبب کاهش خستگی شوند. تخم‌مرغ نیز منبع خوب پروتئین به حساب می‌آید افرادی که در طول روز کارهای ذهنی انجام می‌دهند، حتما باید پنج روز در هفته تخم‌مرغ را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

۳- آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها را فراموش نکنید:

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هم در ایجاد خستگی موثرند. ویتامین A، ویتامین‌های گروه B و ویتامین C از آن جمله‌اند. کمبود آهن، روی و ید هم می‌تواند عامل رخوت و بی‌حالی باشد.

همچنین مصرف منظم مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند در رفع خستگی هم موثر باشد.

معمولا زمانی که افراد در حال انجام دادن کارهای فکری یا جسمی هستند، ترکیبات زائدی در بدن‌شان تولید می‌شود که این ترکیبات هم باید خنثی شود و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند این کار را انجام دهند.

بنابراین مصرف ویتامین‌هایی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، مانند ویتامین E که در اکثر جوانه‌ها یافت می‌شود، می‌تواند در این زمینه موثر باشد. این جوانه‌ها را همراه با ماست یا سالاد مصرف کنید. این ویتامین در روغن‌های مایع گیاهی مانند روغن زیتون و خود زیتون نیز به مقدار مناسب وجود دارد. برای استفاده از ویتامین A و پیش‌ساز آن نیز می‌توانید یک لیوان آب هویج یا شیر انبه در طول روز مصرف کنید که این کار بخصوص برای کسانی که کار ذهنی انجام می‌دهند، می‌تواند در رفع خستگی بسیار موثر باشد. مصرف یک عدد پرتقال در طول روز یا لفل دلمه‌ای همراه با غذا به صورت خام می‌تواند ویتامین C مورد نیاز را تامین کند و در نتیجه مانع بروز خستگی عضلانی می‌شود. مصرف منابع منیزیم نیز برای پیشگیری از خستگی توصیه می‌شود: سبزیجات و میوه‌های سبز رنگ مانند سبزی خوردن، کاهو، اسفناج و مغز دانه‌ها نیز حاوی منیزیم هستند، و مصرف آنها برای رفع خستگی مناسب خواهد بود. علاوه بر این، مصرف سلنیوم که در ماهی‌ها و آجیل خام به مقدار کافی وجود دارد نیز در پیشگیری از خستگی عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کند.

۴- غذاهای غنی از آهن مصرف کنید:

افرادی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند، همیشه احساس خستگی می‌کنند. اگر میزان آهن بدن کم باشد، با مصرف غذاهای حاوی آهن مانند؛ گوشت و حبوبات نمی‌توان احساس خستگی را بهبود بخشید و حتما لازم است این افراد زیر نظر متخصص تغذیه از مکمل‌های آهن استفاده کنند.

۵- روزانه به مقدار کافی مایعات بنوشید:

از دست دادن ۲ درصد مایعات نسبت به وزن بدن، توانایی فرد را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. زمانیکه بدن کم آب می‌شود حجم خون هم کاهش می‌یابد و در نتیجه افت فشار اتفاق می‌افتد. در این شرایط، خون رسانی به عضلات، پوست و سایر بافت‌ها به خوبی انجام نمی‌شود و بافت‌های بدن، اکسیژن و مواد غذایی کافی دریافت نمی‌کنند. برای جبران این وضعیت، ضربان قلب بیشتر شده و احساس خستگی بروز می‌کند.

مصرف مداوم نوشیدنی‌های کافئینی نیز به دلیل مدر بودن، سبب دفع آب از بدن می‌شوند. البته مصرف متعادل چای و قهوه در طول روز باعث کاهش خستگی می‌شود، اما مصرف مداوم آن‌ها با دفع آب از بدن، کم‌آبی را تشدید می‌کنند. در عوض مایعات لبني مثل دوغ و شیر هم آب بدن را تامین می‌کنند و هم آرامش‌بخش هستند، اما



وسط روز و در ساعت‌های کاری، زیاد دوغ و شیر بنوشید، چون موجب رخوت و سستی‌تان می‌شوند و احساس خستگی را تشدید می‌کنند.

۶- مصرف فست فودها را به حداقل برسانید:

این گونه غذاها علاوه بر اینکه ارزش غذایی کمی دارند، به دلیل داشتن کالری زیاد، باعث خستگی و رخوت می‌شوند.

۷- ورزش منظم را فراموش نکنید:

اکثر تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت جسمی و تمرینات ورزشی علاوه بر بهبود عملکرد قلب، ریه و عضلات، کیفیت زندگی فرد را نیز بهبود می‌بخشد و سطح انرژی را افزایش می‌دهند.

هرگاه خسته و کسل شدید، می‌توانید به مدت پانزده دقیقه از زمان خود را به انجام ورزش‌های سبک هوازی اختصاص دهید؛ مثلاً می‌توانید تند تند قدم بزنید یا بالا و پایین بپرید و نرمش‌هایی را انجام دهید که ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد. انجام این کار باعث می‌شود تا خون بیشتری به مغز شما رسیده و خستگی و کسالتان تا مدتی از بین برود. اگرچه تقریباً همه ورزش‌ها برای بدن مفیدند، اما یوگا ممکن است به خصوص برای بالا بردن سطح انرژی موثر باشد.

نگارش: نصیبه میر فلاح

کارشناس تغذیه